

وثيقة غذائية للتأمين على صحتك وجمالك



هل تعتقد أن غذاءك اليومي المعتاد يمدك بالمغذيات الكافية للاحتفاظ بالحيوية والحفاظ على جمالك ؟

استعيني بالعرض التالي لمواصفات التغذية اليومية المناسبة ، لتعرفى مدى كفاءة نظامك الغذائي للتأمين على صحتك وجمال بشرتك وشعرك وأظافرك ، وما إذا كان هناك أخطاء غذائية تحتاج منك لتغيير أو تعديل .

□ القواعد الأساسية :

تناول وجبتين إلى ثلاث وجبات من أغذية غنية بالبروتينات تجمع بين الأنواع الحيوانية و النباتية مثل : الأسماك ، والدجاج ، واللحم الخفيف ، والحبوب المجففة ، والبقول ، واللبن ، ومنتجاته من الأنواع قليلة الدسم .

تناول معلقة كبيرة من أحد الزيوت النباتية متعددة اللاتشيع [ضمن الغذاء] مثل زيوت حب العصفور ، ودوار الشمس ، والذرة .

ثلاث وجبات أو أكثر من الخبز الكامل أو المخبوزات من الدقيق الكامل والغلل .
سته أكواب أو أكثر من الماء أو السوائل غير المدرة للبول مثل عصائر الفاكهة ، وشاي الأعشاب .

مقدار مناسب من إجمالي السعرات الحرارية للحفاظ على الوزن المثالي للجسم [ما بين ١٦٠٠ - ٢١٠٠ سعر حرارى للمرأة البالغة فى الأحوال العادية أو حوالى ١٢٠٠ سعر حرارى على الأقل فى حالة الرغبة فى إنقاص الوزن] .

□ الفيتامينات :

- وجبة إلى وجبتين من الخضراوات والفواكه الغنية بفيتامين «أ» مثل الجزر ، المشمش ، والكتالوب ، والسبانخ ، والخس .

- وجود مصدر غنى بفيتامين «هـ» مثل الخبز الكامل وزيت جنين القمح والخضراوات ذات الأوراق الداكنة الاخضرار .

- وجبة إلى وجبتين من خضراوات وفواكه غنية بفيتامين «ج» مثل الليمون والبرتقال والجريب فروت والكنطلوب والفراولة والكرنب والبطاطس والفلفل الأخضر والكيوى والطماطم ، والقربيط والخضراوات ذات الأوراق داكنة الاخضرار.

- عدة وجبات من الغنية بفيتامينات «ب» مثل الخبز الكامل ، واللحم المجففة ، والحبوب المجففة ، واللبن قليل الدسم ، والتونا ، والمكسرات ، والخضراوات ذات الأوراق داكنة الاخضرار.

- وجبة إلى وجبتين من أغذية غنية بحمض الفوليك مثل الخضراوات ذات الأوراق داكنة الاخضرار ، والقمح الكامل أو الخبز الكامل ، والحبوب الكاملة ، والقربيط.

- التعرض لأشعة الشمس أسبوعياً لتوفير فيتامين «د» بالجسم أو تناول لبن مقوى بفيتامين «د» يومياً أو تناول أحد مستحضرات فيتامين «د».

■ المصادر :

- وجبتان إلى ثلاث وجبات من أغذية غنية بالحديد مثل اللحم الخفيف ، والدجاج ، والحبوب المجففة ، والخضراوات مثل البنجر والسبانخ والفواكه المجففة مثل الزبيب.

- وجبتان إلى أربع وجبات من اللبن أو منتجاته من الأنواع قليلة أو منزوعة الدسم مثل الزبادى والجبن ، أو المصادر الأخرى الغنية بالكالسيوم مثل الخضراوات ذات الأوراق داكنة الاخضرار أو تناول أحد مستحضرات الكالسيوم.

- وجبتان أو أكثر من الأغذية الغنية بالزنك مثل اللحم الخفيف ، والأطعمة البحرية ، والمخبوزات من الدقيق الكامل.

- التقليل من الصوديوم ، وذلك بالإقلال من تناول الأغذية المحفوظة والمعلبات وملح الطعام.

□ ضروريات أخرى :

- الحد من تناول القهوة ، والشاي المركز ، والمشروبات المحتوية على الكافيين مثل الكولا والكافا .

- التقليل من تناول السكر الأبيض.

□ التغذية في ظروف مختلفة :

* تغذية المرأة في الأربعينيات :

خلال العقد الرابع من العمر ، تصل أغلب السيدات إلى سن اليأس ، وهي السن التي ينقطع فيها الحيض تماماً بصورة طبيعية .
وتغذية المرأة التي بلغت سن اليأس لا تختلف كثيراً في قواعدها عن القواعد السليمة للتغذية عموماً .

ولكن يجب مراعاة ثلاثة أمور مهمة ، وهي :

- مع بلوغ سن اليأس تزيد فرصة المرأة للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية والأزمات القلبية ، وهذا يستوجب ضرورة ترشيد الناحية الغذائية بشكل يساعد على توفير الوقاية الممكنة ضد أمراض القلب والشرايين ، كما سيتضح .
- مع بلوغ سن اليأس ، تتعرض عظام المرأة للضعف والهشاشة ، مما يستوجب كذلك ضرورة اختيار الأغذية التي تساعد على مقاومة هذه المشكلة ، وقد سبق توضيح ذلك .

- مع بلوغ سن اليأس ، تتعرض نسبة كبيرة من السيدات لمتاعب جسمية ونفسية مختلفة ترتبط بغياب الهرمونات الأنثوية ، أو قد يرتبط بعضها بمجرد إحساس المرأة بالتقدم في العمر وغياب أنوثتها ، وهذه المتاعب يمكن في كثير من الأحيان تخفيفها بنظم غذائية مناسبة ، كما يتضح .

□ قلب المرأة والحفاظ عليه :

تظل المرأة معرضة للإصابة بأمراض القلب والشرايين [تصلب الشرايين والذبحة الصدرية] بنسبة أقل بكثير عن الرجل حتى بلوغ سن اليأس ، ثم تزيد قابليتها للإصابة تدريجياً حتى تصبح في كثير من الأحيان أكثر قابلية للإصابة من الرجل مع بلوغ سن الخامسة والستين .

وتفسير ذلك هو أن وجود هرمون الاستروجين يوفر الوقاية ضد الإصابة بأمراض القلب والشرايين ، مثلما يوفر الوقاية ضد هشاشة العظام ، أما بعد انقطاع إنتاجه من المبيضين بعد بلوغ سن اليأس تزول هذه الحماية الطبيعية إلى حد كبير عن المرأة .

ولتوفير الوقاية الغذائية ضد هذه المشكلة يجب مراعاة الآتى :

- يؤخذ ثلثا الأغذية اليومية من مصادر نباتية مثل الحبوب ، والبقول ، والفاكهة ، والخضراوات .
- يجب الإقلال من تناول الدهون المشبعة [الدهون الحيوانية] إلى أقصى درجة ممكنة . مثل دهن اللحوم ، واللبن الدسم ، والكريمة ، والسمن البلدى .
- زيادة الاهتمام بتوفير الألياف ضمن الغذاء اليومى .
- تجنب الإفراط فى السكر الأبيض .
- العمل على الاحتفاظ بوزن مثالى للجسم من خلال تقليل كمية السعرات الحرارية المستمدة من الغذاء ، وممارسة نشاط رياضى بانتظام ، ويهدف هذا النظام الغذائى بصفة عامة إلى توفير الوقاية من العوامل المساعدة على الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية والتي أهمها : ارتفاع مستوى الكوليستيرول [الدهون] بالدم ، والوقاية من السمنة ، أما الإقلال من تناول السكر ، فالغرض منه الوقاية من السمنة ، بالإضافة لأنه قد اتضح أن السكر الأبيض [سكروز] له علاقة بزيادة القابلية للإصابة بأمراض القلب والشرايين .

□ مشكلة شائعة يمكن علاجها بتنظيم الغذاء

أما بالنسبة للمتاعب التى قد تعاني منها المرأة بعد سن اليأس ، فإن من أبرزها ما يسمى بفورات التورّد (hot flashes) ، حيث تحس السيدة «بفوران» بالجزء العلوى من الجسم أو بنوبات من السخونة تتركز بالعنق والوجه ، أو قد تحدث فى صورة حدوث نوبات من العرق الغزير بنفس المنطقة وخاصة أثناء الليل ، مما يجعل السيدة لا تطيق ملابسها العلوية ، ويعقب هذه النوبات عادة حدوث ارتجاف بالجسم ورعشة .

*** وقد وجد أن هذه المشكلة الشائعة يمكن مقاومتها بالنظام الغذائى**

التالى:

- الإقلال من تناول السكر الأبيض .
- الإقلال من تناول الملح والمأكولات زائدة الملوحة .
- الإقلال من تناول المأكولات الحريفة .

- الإقلال من تناول الكافيين (القهوة والشاي والكيولا والشيكيولاتة) .
- تجنب تناول المشروبات الساخنة جداً .
- الامتناع عن التدخين .
- زيادة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بفيتامين «هـ» أو الاستعانة به كمستحضر إضافي .

ورغم أنه ليس هناك دليل علمي على أن فيتامين «هـ» له علاقة بحدوث هذه النوبات لكنه من خلال بعض الدراسات والتجارب اتضح أنه يساعد على تخفيف هذه النوبات .

ويعتقد بعض الباحثين أن هذا المفعول يرجع إلى أنه ينشط إنتاج الهرمونات الجنسية ويعمل على تحسين وظائف الدم .

ويجب أن يؤخذ مستحضر هذا الفيتامين تحت إشراف الطبيب وخاصة في حالة وجود أمراض مثل : ارتفاع ضغط الدم ، أو مرض السكر ، أو الذبحة الصدرية .

□ تغذية الحامل :

إن أهم فترة في حياة المرأة يجب أن تهتم خلالها جيداً باختيار أنواع وكميات الأغذية المناسبة هي فترة الحمل ، فالأخطاء الغذائية التي قد ترتكبها المرأة خلال هذه الفترة الحرجة لن تضرها فحسب ، وإنما قد تضر كذلك نمو وتكوين جنينها .

إن الطعام الذي تتناوله الحامل يمتص إلى تيار الدم ، ويصبح مهياً لأن تنتقى منه أنسجة جسمها وجسم جنينها العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم ، فإذا كان هذا الطعام غنياً بهذه العناصر فإن الجنين يتمكن من الحصول على كل ما يلزمه حتى ينمو نمواً طبيعياً ، أما إذا افتقر الطعام إلى هذه العناصر الضرورية ، فإن دمها يعمل على الحصول عليها من أنسجة جسمها ليمد بها الجنين ، وهنا يقع معظم الضرر ، لأنه إذا لم يحتو جسم الأم على الزاد الكافي الذي يفى بحاجة الجنين يبدأ استنزاف العناصر الضرورية من جسمها فتصير عرضه للضعف والمرض ، كما يتعرض طفلها للضعف ونقص النمو .

ومن الملاحظ كذلك أن الأمهات اللاتي يتناولن غذاء مناسباً أثناء الحمل تكون

ولادتهن أكثر سهولة ، كما يقل تعرضهن لاحتمال حدوث ولادة مبكرة عن غيرهن من الحوامل اللاتي لا يلتفتن جيداً لطعامهن .

وليس من المهم أن تتناولى أثناء فترة الحمل قدرأ كبيرأ من الطعام ، ولكن الأهم من ذلك هو أن يحتوى الطعام على العناصر الغذائية اللازمة لحاجة جسمك ولنمو الجنين ، وأهمها الأنواع التالية :

- البروتينات . - الفيتامينات بأنواعها . - الكالسيوم والحديد .

فالبروتينات هى التى تبنى أنسجة الجسم ، والكالسيوم يبنى العظام ، والحديد ضرورى لتكوين الدم ، أما الفيتامينات فتحتاج إليها خلايا الجسم لتتمكن من القيام بأنشطتها وعملياتها الكيميائية المختلفة .

أما باقى العناصر الغذائية التى تتناولها فى طعامنا اليومى ، مثل النشويات والسكريات والدهون ، فلا تحتاج إليها الحامل إلا لتستكمل كمية السرعات الحرارية (الطاقة) التى يحتاج إليها الجسم للقيام بوظائفه المختلفة ، غير أنها ليست ضرورية بالنسبة للجنين ، ومن الأفضل الإقلال منها حتى لا تتعرض الحامل لمزيد من الوزن الزائد .

وفيما يلى أهم المأكولات التى يجب أن تحرصى على تناولها بصفة يومية لتمدك بالعناصر الغذائية الضرورية التى سبق توضيحها .

* اللبن : يأتى اللبن فى مقدمة الأغذية الضرورية للحامل بفضل احتوائه على نسبة مرتفعة من الكالسيوم اللازم لضمان سلامة نمو أسنان الجنين وعظامه ، كما أنه مصدر مهم للبروتينات اللازمة لبناء الجسم .

تناولى منه يومياً عدد ٢ كوب على الأقل بعد إزالة قشده ، ويمكن أن تتناولى المزيد منه من خلال منتجات الألبان كالزبادى والجبن .

وتأكدى أن اللبن هو أفضل الوسائل التى تمد الجسم بما يحتاج إليه من الكالسيوم ، أى أنه من الخطأ والحماسة أن تعتمد الحامل على تناول مستحضرات الكالسيوم المصنعة وتنصرف عن تناول اللبن !

وإذا كنت ممن لا يفضلن شرب اللبن ، فيمكنك ببساطة تغيير طعمه بإضافة قليل من الكاكاو أو الشاى إليه ، فهذا لا يؤثر على قيمته الغذائية .

*** الخضراوات والفواكه :** وكلاهما من المصادر الغنية بالفيتامينات والحديد والكالسيوم ، فاحرصى على الإكثار من تناولهما يومياً ، على أن تخصصى جزءاً للخضراوات الطازجة غير المطبوخة ، وأن يكون بعضها ذات أوراق خضراء ، وهذا ما يمكن تناوله من خلال طبق سلطة الخضار كالجرجير والخس والخيار والطماطم ولك حرية الاختيار فى باقى الأنواع من الخضراوات أو الفاكهة ويفضل من الفاكهة الموالح كالبرتقال .

*** اللحوم :** وهذه من المصادر الغنية بالبروتينات ، ويفضل منها اللحوم البيضاء عن اللحوم الحمراء ، أى لحم الأسماك والطيور مثل الدجاج ، ويفضل أن تكون خالية من الدهن أى ينبغى أن تنزعى عنها طبقة الجلد الخارجية ، ولبعض أنواع اللحوم بصفة خاصة قيمة غذائية كبيرة على أن تؤكل طازجة مثل الكبد والكلى والقلب والمخ ، كما ثبت أن لحم الأسماك من أفضل أنواع اللحوم ، بل يمكن أن تحل كل أنواع الأسماك والحيوانات البحرية محل اللحم عامة ، وذلك لاحتوائه على قدر كبير من البروتينات والمعادن الضرورية للجسم ، فضلاً على أن زيوتها تساعد على خفض نسبة الكوليستيرول بالدم ، وضبط ضغط الدم ، علاوة على سهولة هضمها .

*** البقول والخبز :** من المفيد للحامل تناول قدر من البقول يومياً مثل الفول مع تناول الخبز الكامل أى المصنوع من حبوب القمح غير منزوعة القشرة ، فذلك يزود الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة علاوة على ما تحتويه من عناصر غذائية مفيدة بوجه عام .

كما يساعد الخبز الكامل (الخبز الأسمر) على منع حدوث الإمساك حيث يزيد من كتلة النفايات ، وبذلك يكون فيه فائدة كبيرة للحامل خاصة التى كثيراً ما تتعرض للإمساك أثناء الحمل .

*** البيض :** تناولى على الأقل بيضة واحدة يومياً ، فهو غذاء مفيد جداً للحامل بفضل احتوائه على كمية وفيرة من الحديد اللازم لتكوين دمك ودم جنينك .

*** فيتامين «د» واليود :** تزيد حاجة الحامل إلى فيتامين «د» خاصة فى فصل الشتاء ، حيث يقل تعرضها للشمس ، فمن المعروف أن أشعة الشمس تساعد على تكوين هذا الفيتامين الضرورى فى الجسم .

ويعتبر زيت كبد الحوت من أغنى المصادر بهذا الفيتامين ، ويمكنك تناوله مركزاً من خلال بعض المستحضرات الطبية ، وعليك استشارة الطبيب المشرف على الحمل لتحديد الجرعة المناسبة .

كما تزيد حاجة الجسم إلى اليود في بعض المناطق التي تفتقر فيها المياه إليه ، وفي هذه الحالة ينبغي على الحامل تناول قدر إضافي من اليود سواء من خلال بعض الأطعمة وأهمها الأسماك والحيوانات البحرية بصفة عامة ، أو من خلال أحد المستحضرات الطبية ، ويكون ذلك باستشارة الطبيب الخاص .

*** الإقلال من ملح الطعام :** يجب على الحامل أن تقلل من تناول الملح في الطعام على قدر المستطاع ، وكذلك الأطعمة المملحة عموماً كالفسيحج والرنجة ، وذلك لأن التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على جسم الحامل تساعد على احتجاز الملح به ، فلا داعي لاحتجاز المزيد ؛ لأن ذلك قد يؤدي لارتفاع ضغط الدم ، وتورم القدمين ، وظهور الزلال في البول ، وهذه الحالة يطلق عليها اسم : تسمم الحمل .

*** مجموعة فيتامينات ومعادن :** وزيادة في الحرص على سلامة الحامل وجنينها ، وتجنباً لحدوث نقص ببعض أنواع الفيتامينات أو المعادن ، يفضل أن تتناول الحامل مجموعة فيتامينات ومعادن من المستحضرات الطبية الشائعة ، ذلك إلى جانب ما تتناوله من خلال الطعام ، وتزيد الحاجة إلى الاستعانة بفيتامينات خارجية خلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل ، حيث يكون الجنين في مرحلة التكوين ، فلا يتأثر نموه بأي نقص بالفيتامينات والمعادن .

*** السوائل :** وأخيراً يجب الاهتمام بتناول قدر كاف من السوائل يومياً كمصائر الفاكهة والحساء ومشروبات الأعشاب ، ولكن لا تنسى شرب الماء بقدر وافر ، فتناولي يومياً حوالي ستة أكواب من الماء ، فالماء يطهر الدم من المواد السامة والفضلات ، ويساعد على تنظيم وظائف الجسم المختلفة ، ويخلص الكليتين ومجرى البول مما يعكرهما من فضلات ورواسب .

□ تغذية المُرْضِع :

لكي تقوم الأم بعد الولادة بمهمة الرضاعة بكفاءة ، دون شكوى من ضعف إدرار اللبن ، يجب عليها أن تهتم بغذائها خلال هذه الفترة ، وذلك من حيث الكم

والنوع ، فينبغى عليها الانتظام فى تناول وجبات الطعام دون تقصير ، وأن تهتم بوجه خاص بتناول الأغذية الغنية بالبروتينات (اللحم والبيض واللبن ومنتجاته) والفيتامينات (الفاكهة والخضراوات الطازجة) والكالسيوم (اللبن ومنتجاته) والحديد (الكبد والبيض والخضراوات واللحوم).

كما ينبغى عليها خلال هذه الفترة تجنب تناول الأدوية (إلا باستشارة الطبيب) لأن بعضها يفرز مع اللبن ، وقد يصيب الطفل بأضرار ، وكذلك تجنب التدخين والأغذية الملوثة بمبيدات حشرية ومعادن ثقيلة .

كما يجب الاهتمام بتناول قسط وافر من السوائل يومياً ؛ لأنها تساعد على إدرار اللبن ، وكذلك تجنب الإجهاد الجسماني والانفعالات النفسية ، ولا ننصح السيدة خلال هذه الفترة بتناول حبوب منع الحمل ، إلا بعد انقضاء الشهور الستة الأولى بعد الولادة ، لأنها تقلل لبن الثدي .

ولعل أهم نصيحة للمرضع لزيادة إدرار لبن الثدي هى الاستمرار فى إرضاع الوليد ، بمعنى عدم التكاسل عن القيام بالرضاعة أو التأخر فى وضع الوليد على الثدي أو التملل من الرضاعة نفسها أو اليأس من خروج لبن كاف لإرضاع الوليد ، ذلك لأن عملية الإفراغ والامتصاص المتكررة للثدى هى أفضل ما يساعد على زيادة إدرار اللبن ، لأنها تنشط الغدد المنتجة به اللبن فتزيد كفاءتها .

ومن أهم النصائح الغذائية المساعدة على زيادة إدرار اللبن الاهتمام بتناول قدر وفير من السوائل يومياً ، وينصح بالاهتمام بتناول بعض مشروبات الأعشاب التى تتميز بمفعول مدر للبن مثل مشروب الشمر ، والحلبة ، والنعناع ، وحساء العدس .

□ تغذية المرأة الرياضية أو النشطة جداً ،

إن الاحتياجات الغذائية للمرأة العادية لا تختلف كثيراً عنها بالنسبة للمرأة الرياضية أو زائدة النشاط والحركة باستثناء ضرورة زيادة كمية الغذاء للمرأة الرياضية لتلبية حاجتها إلى كمية أكبر من السعرات الحرارية حتى تتمكن من القيام بأنشطتها بانتظام دون تعب أو إرهاق .

ولذا يفضل أن يأتى حوالى ٤٥ ٪ من السعرات الحرارية من الكربوهيدرات المعقدة ، و ٣٠ ٪ من الدهون ، و ١٢ ٪ من البروتينات .

والمقصود بهذه الكربوهيدرات المعقدة النشويات التى تحتفظ بقشرها، وبالتالى بنسبة مرتفعة من الألياف ، مما يجعل امتصاصها تدريجياً بطيئاً ، وبالتالى تمد الجسم بالطاقة اللازمة لفترة طويلة من الوقت ، ومن أمثلتها الحبوب المجففة والبقول ، وحبوب القمح الكاملة ، والمخبوزات من الدقيق الكامل .

كما يجب مراعاة زيادة كمية الماء والسوائل بالنسبة للمرأة الرياضية ، فالمرأة التى تمارس نشاطاً رياضياً منتظماً كالتنس أو العدو أو المشى يفقد جسمها جزءاً من الماء يزيد بزيادة المجهود المبذول مما يعرضها لنقص الماء ، ويعتبر أفضل مؤشر لملاحظة حاجة الجسم للماء ، باستثناء الإحساس بالظمأ، هو ملاحظة لون البول فكلما كان شديد الاصفرار والتركيز دل ذلك على زيادة حاجة الجسم للماء وبالتالى وجب تناول كميات وفيرة من الماء حتى يعود البول إلى لونه الأصفر الفاتح .

كما وجد أن بعض الرياضات العنيفة يمكن أن تعرض جسم المرأة لحدوث نقص ببعض الفيتامينات والمعادن وقد تتعرض للإصابة بالأنيميا . ففى إحدى الدراسات وجد أن هناك زيادة فى فقد الكروم والزنك مع البول عند النساء اللاتى يمارسن رياضات عنيفة نسبياً .

وقد يحدث أيضاً نقص بالحديد وفيتامين ب_٦ . ولذا قد يكون من الضرورى فى هذه الحالات الاستعانة بمستحضر لمجموعة فيتامينات ومعادن ليشمل عدم حدوث نقص بالفيتامينات أو المعادن بالجسم .



المراجع

- NUTRITION FOR WOMEN - CANDY CUMMING MS, RD.
- NUTRITION FOR SKIN, HAIR AND NAILS - JUDITH SWARTH MS, RD .
- THE FOOD PHARMACY, JEAN CARPER .
- MANUAL OF OUTPATIENT GYNECOLOGY, HAVENS, SULLIVAN, TILTON .
- OVERCOMING DEPRESSION, DR. RICHARD GILLETT .
- A NEW WAY OF EATING, MARILYN DIAMOND.

- طبيب اسمه الغذاء - للدكتور/ أيمن الحسيني .

